

NAMASTE

nieuwsbrief

2023

HET NAMASTE-HUIS TE GAST OP HET CONGRES GGZ

To be or not to be?

CONGRES GGZ

Op 20 en 21 september 2022 ging het 11^o Vlaams Geestelijke Gezondheidscongres door met als thema 'Wat werkt en voor wie?'. Dr. Marc Calmeyn, psychiater en bestuurslid van Namaste vzw en mevr. Emmanuelle De Winne met ervaring in de procesbegeleiding van onze gasten, stelden daar het Namaste-huis voor.

BODEM VAN DE TAART

Betekenisgeving en zingeving hebben geen vanzelfsprekende plek in de samenleving. Volgens Dr. Marc Calmeyn is het vakgebied psychiatrie vooral een bio- en – weliswaar in mindere mate – een psychosociale wetenschap geworden. Nochtans : 'de existentiële dimensie is niet de kers op de taart maar de bodem van de taart' (Dr. Dirk De Wachter).

STABILISERENDE FACTOR

Uit onderzoek door Myrrhe van Spronsen en Jim Van Os (2021) blijkt de noodzaak om ook de existentiële dimensie in het proces een plaats te geven. Het is de integrerende factor gericht op zingeving. Van hieruit probeert men te begrijpen wie deze unieke mens is en hoe hij zichzelf ervaart. Een ervaring van fragiliteit is hierbij kenmerkend.

MALAISE

Er is bij het werken aan welzijn en geestelijke gezondheid nog een te sterke scheiding tussen het mannelijk principe van 'beheersbaarheid'

en het vrouwelijke principe van 'vertrouwen op organische groei'. Het mannelijk principe is veelal nog overheersend. Het congres bood ons de kans om deze malaise op tafel te leggen. Hoe kunnen beide principes zich nog meer met elkaar verbinden?

OASE

Het Namaste-huis (1989) is een oase in het landschap van welzijn en geestelijke gezondheid, waar de existentiële dimensie centraal staat. Blijkt nu dat dit juist de voorwaarde is om de breekbare mens in zijn kern te kunnen hel(p)en (Dr. Marc Calmeyn).

Hierbij is onze kernwaarde een veelkleurig 'vertrouwen':

Vertrouwen in het rustgevende van kleinschaligheid

Vertrouwen in het ervaringsproces

Vertrouwen in de kracht van authentieke ontmoeting en ondersteuning

Vertrouwen in de stille ruimte: zowel binnen als buiten, zowel bij dag als bij nacht

Vertrouwen in het natuurlijk zelfhelend proces

Vertrouwen in verbondenheid

BUITENBEENTJE

Onze specificiteit ligt in het ondersteunen en stimuleren van zelfhelende processen. Met dankbaarheid namen wij deze specifieke plek in op dit 11^o Vlaams Geestelijke Gezondheidscongres. 🕒



'A SPARKLE OF ETERNITY...'

Quote from the International Journal of Psychoanalysis

Alles is aanwezig

“Ik kan je niets geven
wat al niet in jezelf bestaat,
Ik kan je geen andere beelden laten zien
dan de beelden uit je eigen ziel.
Ik kan je niets geven,
slechts de gelegenheid, de aanleiding, de
sleutel.
Ik help je je eigen wereld zichtbaar te
maken,
dat is alles”.

Herman Hesse | auteur

Het Namaste-huis, huis van veerkracht en vitaliteit,

is een goede plek om op adem te komen
en te herbronnen. Wij bieden midweken
aan en werken met een gestructureerd
programma.

Het Namaste-huis is een initiatief van
Namaste vzw (1989). Het wordt sinds 2013,
met steun van de Vlaamse gemeenschap,
gedragen door het netwerk Namaste vzw –
het CAW Oost-Vlaanderen – CGG Adentro.
We zijn partner van Het Pakt.

Meer info:



Openheid voor het onzichtbare

De schaal van de zichtbare werkelijkheid
doorbreken opent ons voor een onzicht-
bare even reële werkelijkheid, waar alles
met elkaar verweven is. “De sleutel tot
gezondheid ligt in het vermogen om ons-
zelf en de wereld te accepteren als één
levende en verbonden eenheid”.

Alberto Villoldo |
Het Amazonemedicijn – 2015

DE KRACHT VAN

aandachtige aanwezigheid

NIEUW VORMINGSAANBOD VOOR ONZE VRIJWILLIGE MEDEWERKERS

Gerke Verthriest | rouwtherapeute en erkend Focusingtrainer,
medewerkster van het Namaste-huis

Onze vrijwilligers kiezen ervoor om er te zijn
voor de gasten. Hun tijd en betrokkenheid
zijn een ongelooflijk en onbetaalbaar ge-
schenk. Gedurende vier halve dagen kregen
ze de kans om aan de hand van Focusing-
vaardigheden, hun talenten van ‘nabij zijn
en luisteren’ te verdiepen en te verfijnen.
Focusing zit in het DNA van het Namaste-
huis. We geloven dat elke mens zijn eigen
wijsheid in zich draagt. Het is niet altijd
gemakkelijk om die op het spoor te komen.
Focusing helpt om contact te maken met
wat er ‘van binnen’ leeft en met wat, in de
huidige context van ons leven, als ‘goed’
aanvoelt. Het brengt ons bij onze levens-
kracht en spreekt onze zelfhelende vermo-
gens aan. De vier Focusing-werkwoorden
(pauzeren, ervaren, erkennen, stem geven)
vormden de kapstok van de vorming.

PAUZEREN

**zette ons aan de voorwaarden te verken-
nen die nodig zijn om echt te kunnen
luisteren.**

- Om te beginnen is er de keuze om bewust
stil te staan en stil te worden.
- Vervolgens is er het scheppen van een
veilige ruimte door op een bepaalde
manier aanwezig te zijn: met vriendelijke
aandacht, open en nieuwsgierig, gedul-
dig en uitnodigend, niet oordelend en
verwelkomend.

*We konden ervaren hoe deugddoend de kwa-
liteitsvolle stilte is, zowel voor de luisteraar
als voor degene die beluisterd wordt.*

ERVAREN

nodigde ons uit om ‘naar binnen’ te gaan.

Het is wonderlijk hoe, in een milde en
geduldige aandachts-ruimte, ons lichaam
begint te ‘spreken’ en ons laat weten wat

een situatie of een persoon of een gedachte
of wat dan ook, met ons ‘doet’. Die lijfelijke
gewaarwording is vaak eerst vaag.

*We leerden hoe we onszelf en de ander
kunnen helpen om contact te maken met de
beleving, zonder overspoeld te worden en hoe
we erbij kunnen blijven zodat de betekenis
zich kan tonen.*

ERKENNEN

**is ontvangen wat er komt, wat het ook is,
en daar ‘ja’ tegen zeggen.**

Het is bestaansrecht geven aan onze erva-
ringen en zo, aan onszelf of de ander. Het
is niet altijd gemakkelijk, want wat er naar
boven komt is soms pijnlijk. Of onbegrijpe-
lijk. Of krijgt commentaar van stemmetjes in
ons hoofd.

*We realiseerden ons hoe alle ‘stukjes’ aan-
dacht vragen en ons iets willen komen vertel-
len over onze noden en verlangens. Soms is
onvoorwaardelijke aanvaarding voldoende,
we kunnen weer ‘verder’. Soms is er ‘meer’
nodig, een willen begrijpen.*

STEM GEVEN

**is een zoekend uitdrukken van wat we
gewaarworden tot het ‘klopt’.**

Het kan de betekenis doen ontvouwen. De
‘taal’ is niet altijd verbaal. Het kan ook een
beeld zijn, een collage, een houding...

*We ontdekten de waarde van ‘empathisch
spiegelen en volgen’ in plaats van invullen-
voor-een-ander en leiden.*

Dank je Gerke voor dit bijzonder vormings-
aanbod. Er was een mooie afwisseling
tussen theorie en praktijk/oefeningen. De
oefeningen boden de kans om er mee aan
de slag te gaan. ☺

**“Wat afgesplitst wordt, niet gevoeld, blijft hetzelfde.
Wanneer het gevoeld wordt, verandert het.”**

Gene Gendlin


'Aandacht geven maakt ruimte voor verwondering'

Caroline Pauwels † | Rector van de VUB

NIEUWS

vanuit het bestuur

Zoals elke vzw heeft ook Namaste een bestuursorgaan, zoals dat wettelijk nu heet. Vorig jaar is het bestuur met 3 nieuwe leden uitgebreid. Mevrouw Ann Machtelinckx, vroegere directeur van het CVO VSPW-Gent, Dr. Marc Calmeyn, psychiater-psychotherapeut, en de heer Alain Vincke, vroegere CGG-directeur, zijn tot het bestuur toegetreden. We vonden het dan ook maar passend in deze nieuwsbrief wat "nieuw" vanuit het bestuur te melden. Als bestuur hebben we uiteraard de taak te zorgen voor de administratieve, financiële zaken en de bestuurlijke verplichtingen. Maar onze voornaamste bekommernis is en blijft de inhoudelijke visie die het Namaste-huis draagt. Heel essentieel blijft de missie, om de gasten van het Namaste-huis zo goed mogelijk die inhouden te

bieden waar zij elke week opnieuw zoveel aan hebben. We zijn daarom met het bestuur al een aantal keer samengekomen om onze visie scherper te kunnen stellen en om te zetten in doelstellingen, aangepast aan de veranderende tijden waarin we leven. We blijven sterk staan achter hetgeen we essentieel vinden, namelijk het ondersteunen van zelfhelende processen, waarbij wij het vertrouwen op en luisteren naar het innerlijke kompas als bron van zingeving zien. We overwegen daarom in de nabije toekomst bij al onze stakeholders, belanghebbenden van het Namaste-huis, een bevraging te doen om meer te weten te komen hoe we deze essentiële visie-elementen nog beter in de praktijk kunnen brengen. 

Meditatie

'Meditatie is het open zetten van een raam: je opent je hart en je geest. Meditatie reinigt onze geest, zodat wij onze eenheid met alle leven kunnen ervaren. Ons ware wezen is verbondenheid'.

Roos Pattyn | Psychotherapeute

DWALEND DOOR HET BOS
ZWEEF IK OP HET GEUREND PAD
OP ZOEK NAAR EENVOUD.

Haiku Els | gast

IK BEN MIJN RUIMTE
MIJN HELDERHEID IS RUIMTE
NU LEEF IK DAARVAN.

Haiku Geert | gast

De zeven vruchten van hoop

GASTEN AAN HET WOORD

1 RUIMTE

Soms komt het leven, piepend en knarsend, tot stilstand. Het beste wat je kan doen... is wachten. In die plotselinge adempauze is er ruimte voor nieuwe dingen. Ze hoeven alleen nog maar te groeien en zichtbaar te worden. Dank je wel voor die adempauze!

2 VERBONDENHEID

Ik zit onder jullie majestueuze treurwilg, hier voel ik mij veilig. Ik treur om een recent verlies... maar voel mij tevens ook levend, sterk, verbonden in lichaam en geest verlangend naar wat zon, wat schaduw, mee wiegend met de wind.

Ik mag mezelf zijn. Bedankt treurwilg, ik ben blij met jou en met mezelf mede door jou!

3 KLEUR

In het begin zag ik alleen grauwe en grijze tinten. Stilletjesaan kwam er voorzichtig opnieuw een kleur door. Het bood mij hoop.

4 RUST

Een waardevolle week met zeer veel inzichten, emoties en antwoorden die zijn gekomen naar waar ik op zoek was. Er kwam rust in mijn lichaam en mijn hoofd.


5 ENERGIE

Deze week gaf me de energie om verder te doen. Ik neem een hernieuwd contact met mezelf mee.

6 STRUCTUUR

De structuur in mijn leven en voorzichtig terug in de maatschappij durven komen en omgaan met andere mensen was de betekenis van deze week

7 MOGEN 'ZIJN'

Een huis waar liefde en zorg centraal staat. Bedankt dat ik hier mocht landen, huilen, zakken en vooral kon Zijn. 

‘Het is helemaal niet gek als je je nu onrustig voelt’

Jan Rotmans

HOOP OP VERNIEUWING

Het is heel onrustig in de wereld om ons heen. Wij beleven een meervoudige systeemcrisis die ons diep raakt. Wij snakken naar rust. Vanuit deze achtergrond ontvangen wij hoopvol, van week tot week, een nieuwe groep gasten. Zij zoeken naar vernieuwing om hun dagelijks leven kwaliteitsvol uit te bouwen. Soms schuurt er iets in de eigen levenssituatie. In ieder geval willen zij terug dichterbij hun levensenergie komen.

GEEN KLEIN BIER

Wat onze gasten als hoop mee dragen speelt zich af te midden van een ontwricht tijdsgebeuren. ‘De tijd kent geen richting meer’ zegt Byung Chul Han, Koreaans filosoof. Het oude werkt niet meer. Sommige van onze gasten beleven deze harde realiteit ook in eigen leven. Zij kunnen rekenen op onze inzet zodat er ‘op-nieuw’ levenskiemen kunnen groeien.

SYSTEEMTRANSITIE

Er groeit, zeker bij jongeren, een motivatie om meer zorg te willen dragen voor het leven als geheel. Geen enkel probleem staat op zich. Het gaat om een wezenlijk anders leren kijken, voelen, denken, handelen. Er komt meer aandacht voor co-creatie, het samen werken aan innovatie en duurzaam-

heid. Van ego-systeembewustzijn evolueren wij naar een eco-systeembewustzijn dat de inbreng van alle partners beluistert en er rekening mee houdt. Ook dat is de achtergrond waarop de individuele processen van onze gasten zich afspeelen.

UITDAGING

Een systeemtransitie kan niet zonder persoonlijke transitie. “De chaos omarmen en de angst overwinnen is alleen mogelijk door in onszelf te onderzoeken wie we werkelijk zijn. Pas dan maken wij in onszelf de verbinding tussen hoofd en hart en ontstaat er een gevoel van eenheid. Op het moment dat die verbinding tot stand komt, is het proces onomkeerbaar. En dat hebben wij nodig zegt Jan Rotmans, hoogleraar transitiekunde in zijn boek ‘Omarm de chaos’ (2021). In het Namaste-huis werken wij daar aan.

“De toekomst op deze planeet hangt af van ieder van ons en van ons vermogen om, met aandacht en intentie, ons op het niveau van het geheel af te stemmen”.

Otto Scharmer

GEEN SPRONG IN HET DUISTER

De verkenning wie wij werkelijk zijn gebeurt niet in het wilde weg. Diep in ons is een ijkpunt aanwezig. Het helpt om te voelen of iets o.k. is of niet. Van hieruit wordt de verbinding tussen hoofd en hart opgebouwd. Het helpt om ons leven uit te balanceren. Wij scheppen condities die het ijkpunt activeren. Het biedt onze gasten hoop dat er een weg is die innerlijke rust en harmonie biedt.

GEDEELD BEWUSTZIJN

Wij maken deel uit van een web van verbindingen. Volgens Otto Scharmer (De theorie U – leiding vanuit de toekomst die zich aandient – 2017), hebben wij eerder een aantrekkingskracht uit de toekomst nodig dan een duwtje uit het verleden. Hierbij is het zich met ‘aandacht en intentie’ kunnen afstemmen op de noden van het geheel essentieel. De boodschap is: begin met kleine projecten in kleine kringen die vanuit een gedeeld bewustzijn een gemeenschappelijke intentie neerzetten voor een nieuwe toekomst. Bij de afronding van de week nodigen wij onze gasten uit om concrete vernieuwing in eigen levenssituatie toe te laten en te zoeken hoe zij dit samen met anderen concreet gestalte kunnen geven. Wat zij aanbrengen stemt ons hoopvol. 

RUSTIG WANDELEND
IN HET TINTELEND ZONLICHT
IK KOM TERUG THUIS.

Haiku Ann | gast

WARME WILDE TUIN
ER HANGT EEN GEUR VAN BLOEMEN
ER IS GERITSEL.

Haiku Markus | medewerker

MOGE SMEULEND VUUR
UIT ONS STILSTE BINNENSTE
LICHT ZIJN VOOR MEKAAR.

Haiku Freddy Taghon | medewerker †

LEVENSNOODZAKELIJKE OPROEP IN DANKBAARHEID

Wij danken allen die het Namaste-huis een warm hart toedragen en ons in de voorbije jaren via een gift ondersteunden. Ons principe is dat iedereen die er nood aan heeft, de kans moet krijgen om in kwetsbare tijden in het Namaste-huis te verblijven. Oprecht dank aan hen die dit mogelijk maakten.

De huidige crisis heeft grote invloed op onze werking. Er is geen structurele subsidie voor de werkingskosten (energiekosten, voeding, onderhoud, herstellingen e.a.). Giften zijn dan ook broodnodig.

GIFTEN VANAF € 40 ZIJN FISCAAL AFTREKBAAR

HET REKENINGNUMMER VAN NAMASTE VZW IS: IBAN: BE19 0011 4950 9412

NAMASTE VZW IS OOK GERECHTIGD OM LEGATEN BIJ TESTAMENT TE ONTVANGEN